

※식단제공



계림지역아동센터

2025년 9월 식단

※감수식단제공

조선대학교와 함께하는
광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터*감수지원: 김보민 영양사
식단작성일: 2025. 8. 11.

첫 째 주	일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)
	간 식	피자①②⑤⑥⑩⑬	밤양갱/사과	크림떡볶이②⑥	견과류바④⑤⑭/주스	모닝빵&잼①②⑤⑥/우유②
	식 사	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	유부초밥⑤⑥	*국 없는 날*
		백미밥	버섯된장국⑤⑥	백미밥	미니우동⑤⑥	카레라이스⑤⑥⑩
		소불고기당면볶음⑤⑥⑬	온두부/참치김치볶음⑤⑨	훈제오리부추찜	오징어볶음⑤⑥⑰	춘권튀김⑤⑥⑨⑬⑱
김구이⑤		콩나물무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	배추김치⑨	오이무침⑤⑥	
	청경채나물	배추김치⑨	김구이⑤	주스	깍두기⑨	
	깍두기⑨		배추김치⑨			
	열량/단백질	732/31	727/33	749/28	727/30	777/24
둘 째 주	일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
	간 식	꿀떡/요구르트②	타코야끼①⑤⑥	찐 고구마/우유②	(방울)토마토/쌀과자	멜론/떠먹는요구르트②
	식 사	잡곡밥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*
		순두부찌개①⑤	백미밥	두부김치국⑤	백미밥(소량)	김밥①②⑤⑥⑩⑬⑱
		해물완자전⑤⑥⑨⑰	오색잡채⑤⑥⑩	삼겹살구이⑩	로제스파게티②⑥⑫	치즈떡볶이②⑤⑥⑧
새콤달콤무생채		메추리알장조림①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	치킨텐더①②⑤⑥⑮	열무나물	
	배추김치⑨	가지나물⑤⑥	깍두기⑨	단무지무침	깍두기⑨	
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨		
	열량/단백질	725/26	730/34	755/25	777/24	793/24
셋 째 주	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
	간 식	바나나/우유②	구운달걀①/주스	잔치국수⑤⑥	떡꼬치⑤⑥⑫	팥배기빵①②⑤⑥
	식 사	백미밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*	백미밥	*국 없는 날*
		사골곰탕⑬	잡곡밥	백미밥	미역국⑤⑥⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥
		왕만두/양념장⑤⑥⑩	돈육두루치기⑤⑥⑩	고등어구이⑤⑥⑦	닭가슴살버터구이②⑮	소고기육전①⑤⑥⑬
참나물무침⑤⑥		잔멸치볶음⑤⑥	두부양념조림⑤⑥	브로콜리숙회/초고추장⑤⑥	부추양파무침⑤⑥	
	깍두기⑨	오이무침⑤⑥	당근감자채볶음⑤	배추김치⑨	배추김치⑨	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨			
	열량/단백질	760/31	743/32	763/29	706/32	757/28
넷 째 주	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수) 지구데이	25일(목)	26일(금)
	간 식	채소주먹밥⑤/보리차	카스테라①②⑤⑥/우유②	꿀단호박찜/주스	시리얼/우유②	치즈볼①②⑤⑥
	식 사	*국 없는 날*	백미밥	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*
		잡곡밥	애호박된장국⑤⑥	참치김치찌개⑤⑥⑨	백미밥	제육덮밥⑤⑥⑩
		찜닭⑤⑥⑮	돈육간장불고기⑤⑥⑩	달걀말이①⑤	소시지볶음⑤⑥⑩⑮⑱	도토리묵채소무침⑤⑥
불어묵볶음⑤⑥		배추겉절이⑤⑥	가지나물⑤⑥	팽이버섯전①⑤⑥	김자반볶음⑤	
	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	배추김치⑨	시금치나물⑤⑥	배추김치⑨	
	배추김치⑨			깍두기⑨		
	열량/단백질	715/26	728/28	735/31	832/27	731/26
다 섯 째 주	일자/요일	29일(월)	30일(화)	★ 알레르기 유발식품 ★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★ 지구데이 ★ 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.		
	간 식	소보로빵①②④⑤⑥/주스	사과/떠먹는요구르트②			
	식 사	백미밥	*국 없는 날*			
		닭곰탕⑮	잡곡밥			
		삼치무조림⑤⑥	돈육장조림⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑰			
	청경채나물	얼갈이나물				
	배추김치⑨	깍두기⑨				
	열량/단백질	782/34	752/28			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물				수산물가공품				식육가공품							
	오징어	고등어			참치(다랑어)		해물완자전(오징어)		훈제오리		치킨텐더		김밥(햄)		소시지	
	국내/수입산	국내산			수입(원양산)		외국산		오리고기(국내산)		닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	